**Тренинг по профилактике курения**

**Цель:**профилактика курения, формирования установки на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Информирование (просвещение) учащихся об истории распространения курения среди людей и последствия этой вредной привычки;

2. Активизация размышлений о вреде курения и его последствий;

3. Формирование установки на здоровый образ жизни и отказе от курения.

**Используемая литература:**

1. Журнал «Школьный психолог» №6,2005.
2. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11классов. Под редакцией В.Н.Касаткина, Л.А. Щеплягиной.  Ярославль: Аверс Пресс, 2005.
3. Орлова Т.Г. как помочь подростку войти во взрослую жизнь.- М.:ЗАО Ценрполиграф,2005.
4. Сазонов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака.5-11класс, ПТУ.М.: Дако;2004.

**План:**

**Организационный блок:**

1. Знакомство с группой;
2. Выработка правил работы в группе;
3. Постановка целей;
4. Приветствие;
5. Разминка.

**Основная часть:**

1. Упражнение «Корзина покупателя»;
2. Упражнение «Мое мнение»;
3. Упражнение «Привычка и внешность»;
4. Упражнение «Мы против курения»;
5. Упражнение «Подведение итогов»;
6. Упражнение «Прощания».

**Организационный блок:**

1. **Упражнение «Знакомство»**

**Цель:**Знакомство с группой.

**Время:** 5 минут.

**Материалы:** не требуются

**Обсуждение:** не требуется.

**Комментарии:** Это упражнение носит информативных характер.

**Объяснение ведущего:**

Приветствие. Участникам предлагается называть свои имена и на первую букву имени назвать прилагательное. Например: «Меня зовут **О**льга, **О**бщительная».

1. **Упражнение «Правила группы»**

**Цель:** Установление правил группы.

**Время:** 5 минут.

**Материалы:** доска, мел.

**Обсуждение**: не требуется.

**Комментарии:** Это упражнение носит регламентирующий характер.

**Объяснение ведущего:**

Давайте составим правила для работы в нашей группе, чтобы нам было легче работать, и мы уважали мнение друг друга.

**Примеры правил:**

1. Уважение к другому участнику;
2. Конфиденциальность информации;
3. Правило «Здесь и сейчас»;
4. Отключать мобильные телефоны;
5. Не перебивать друг друга;

**Основная часть:**

1. **Игра “Вы рискуете своими лёгкими”.**

Сейчас вы разделитесь на две команды. Я буду задавать вам вопросы. Время для обдумывания-1 минута. Каждая из команд зачитывает свой ответ. Зачитывается правильный ответ и определяется команда, давшая наиболее точный и полный ответ. В конце игры будут подсчитываться баллы, и определиться команда-победитель.

Вопросы:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (Ответ: Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшают количество кислорода, переносимого кровью).
2. Какой орган наряду с лёгкими больше всего страдает от последствий курения? (Ответ: Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца).
3. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения? (Ответ: Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причинённого курением организму).
4. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание? (Ответ: Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, эта одна из причин, почему так трудно бросить курить).
5. Назовите хотя бы одну из причин того, почему курение опасно для беременных женщин? (Ответ: Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца в перинатальный период).
6. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить?25%,65%,85%,или100%(Ответ:85%).
7. Что означает термин “пассивное курение”?(Ответ:”Пассивное” или “Вынужденное” курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания).
8. Верно или нет, что он возьмёт в рот сигарету? (Ответ: Верно).
9. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода в лёгких? (Ответ: Одной сигареты достаточно).
10. **Упражнение «Корзина потребителя»**

**Цель:** Вводное упражнение.

**Время:** 10 минут.

**Материалы:** карточки с наименованием продуктов.

**Объяснение ведущего:**

Ведущий заготавливает карточки, на некоторых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка, тетя и др.). Таких карточек- небольшое количество, остальные- пустые. Предлагается учащимся вытянуть карточки. Далее активно работают те, кому достались «роли», у кого пустые карточки - наблюдатели.

Таким образом, активные участники образуют «семью», которая идет в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить в магазине. В магазине имеются разные товары (на столе разложены карточки, на которых написаны названия товаров, в том числе и сигареты). Семья осуществляет покупки и обосновывает свой выбор или отказ от покупки.

**Обсуждение:**

Сегодня я предлагаю вам обсудить тему: Курение как угроза…Безусловно, выбор остается всегда за человеком , курить или нет, дружить или нет, учиться или работать, пить или вести здоровый образ жизни. Но прежде каждый человек и вы тоже должны владеть информацией о различных последствиях, отрицательных проявлений, сформировать отношение к социальным явлениям, как алкоголизм, табакокурение и т.п. Ответственное поведение, самоуважение, самоценность позволяет человеку обоснованно отказываться от опасных для здоровья и жизни действий (курение, алкоголь, наркотики). Наше занятие нацелено на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсы для сохранения здоровья. Предлагаю продолжить обсуждение.

*Просмотр видео: «Как курение влияет на организм»*

1. **Упражнение «Мое мнение»**

**Цель:** выявление отношения к курению, мотивов, побуждающих к курению.

**Время:** 5 минут.

**Материалы:** карточки с неоконченными предложениями

**Объяснение ведущего:**

Участниками выбираются карточки с неоконченными предложениями, которые им нужно продолжить. (прил. 2)

1. **Упражнение «Привычка и внешность»**

**Цель:** выявление личностных особенностей курящих людей.

**Время:** 10 минут

**Материалы:** не требуется

**Объяснение ведущего:**Участникам предлагается изобразить курящего человека, используя жесты и мимику.

**Обсуждение:**

Вы, очевидно, заметили, что у курящих людей изменяются привычки, жесты, мимика. Это происходит из-за возникающей зависимости от курения. Такое аддиктивное, т.е. зависимое поведение, не может приносить положительных результатов в деятельности. Появляется нервозность, раздражительность, легко возбудимость, нетерпеливость, частая смена настроения  и сильно выраженная  тяга к курению.

Рассмотрим развитие привыкания к курению:

1. **Преклиническая стадия**

В преклинической стадии человек курит достаточно редко, в основном в компании курильщиков. Он может полностью воздерживаться от курения, а если курит, то количество выкуриваемых им сигарет не превышает 2—5 в день.

Начальная стадия курения характеризуется прежде всего нестойким влечением к табаку. Со стороны центральной нервной системы и внутренних органов патологических изменений у курильщиков в этот период не отмечается. Иногда могут иметь место лишь функциональные, легко обратимые нарушения (например, вегетативная дистония). Количество выкуриваемых сигарет или папирос курильщиками не превышает 5—10 штук в сутки. При известном усилии воли такие люди в состоянии самостоятельно прекратить курение. Они могут не курить даже по нескольку дней, не испытывая при этом какого-либо неудобства. У них иногда возникает влечение к курению, но оно не носит стойкого характера. Эти люди обычно прибегают к сигарете лишь в компании курящих. Следовательно, в указанной стадии не отмечается выраженных абстинентных явлений.

1. **Вторая стадия (развернутая, или выраженная стадия} “хронической интоксикации” табаком**

 О второй стадии хронической интоксикации табаком можно говорить тогда, когда тяга к сигарете становится стойкой. В этой стадии прекращение курения приводит к развитию абстинентного синдрома. Степень его интенсивности выражается в зависимости от длительности курения, количества выкуриваемых сигарет и динамической реакции на него. Во внутренних органах курильщика могут возникать различные патологические изменения, которые все более нарастают. Никотин в таком случае вредно влияет на нервную систему.

 В описываемой стадии отмечается повышенная раздражительность, неуравновешенность, головные боли, головокружения, расстройство сна. Нарушения в функционировании сердечно-сосудистой системы проявляются учащением сердцебиений, повышением артериального давления, иногда нередко выраженными симптомами стенокардии. Поражается дыхательная система — развиваются бронхит, ларингит, фарингит. Указанные заболевания, если они не приняли хроническую форму после прекращения курения могут претерпевать обратное развитие.

 Во второй стадии человек обычно выкуривает от 15 до 20 сигарет в сутки.

1. **Тяжелая стадия хронической интоксикации табаком.**

Тяжелая стадия хронической интоксикации табаком наблюдается у людей со «стажем» курения свыше 30— 40 лет. Наряду с резко выраженной тягой к курению и абстинентным синдромом, протекающим более тяжело, отмечается высокая толерантность к табаку. Эти люди выкуривают по 40—50 сигарет в день. Со стороны соматической сферы у части из них наблюдаются серьезные нарушения, нередко оказывающиеся необратимыми: хронический бронхит («бронхит курильщиков»), атеросклероз (общий и коронарных сосудов сердца), гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка, патологические изменения в сосудах печени, поджелудочной железы, мочеполовой системы.

 В молодом возрасте эти болезни могут быть невыраженными, но в среднем, пожилом и старческом возрасте они дают себя знать — проявляются в той или иной патологии.

1. **Упражнение «Мы против курения»**

**Цель:** Определение список важных причин, чтобы не курить.

**Время:** 10 минут

**Материалы:** лист бумаги.

**Объяснение ведущего:**Участникам предлагается придумать слоган о вреде курения, предложить на каком продукте потребления он может быть использован. А так же написать список важных причин из-за которых стоит отказать от курения.

**Обсуждение:  Самопрезентация в группе «проекта».**

1. **Упражнение «Подведение итогов»**
2. **Упражнение «Прощание»**

**Объяснение ведущего:**

Участники тренинга прощаются и говорят пожелания друг другу.